

**महत्वपूर्ण एवं खास**

**रोल की लंबाई नहीं बल्कि फिल्म की रिफ्रेट रखती है मायन: सिद्धार्थ मल्होत्रा**

एक्टर सिद्धार्थ मल्होत्रा की हालिया रिलीज थ्रिलर फिल्म इरोफाक की दृश्यों से अच्छे रिस्पांस मिल रहा है। पिछली कई फिल्मों परलोप देने के बाद सिद्धार्थ की इस फिल्म में तारीफ की जा रही है। इस बारे में सिद्धार्थ ने कहा कि इस फिल्म को साइन करते वक्त उन्होंने इस बात की चिंता नहीं की थी कि फिल्म में उनके रोल को कितना स्पेस दिया जाएगा। सिद्धार्थ ने कहा, जब भी मुझे कोई स्क्रिप्ट पसंद आती है तो उसमें मैं अपने रोल की लंबाई की चिंता कभी भी नहीं करता। फिल्म इरोफाक में पूरी कहानी अक्षय खन्ना द्वारा कही गई है और फिल्म में उनका रोल भी काफी बड़ा है। चूंकि मैं किसी फिल्मी परिवार से नहीं जुड़ रहा हूँ तो मुझे कभी भी अपने प्रति फिल्मों में इन-सिक्वैरिटी

**दंगल गर्ल फातिमा सना शेख ने फिर पहनी साड़ी**

बॉलीवुड में फिल्म दंगल से डेब्यू करने वाली एक्ट्रेस फातिमा सना शेख ने एक बार फिर साड़ी पहनी। फातिमा सना शेख ने अपनी तस्वीर शेयर की है। इससे पहले भी वह ऐसा कर चुकी हैं, लेकिन इस पर उनकी खासी आलोचना की गई थी। फातिमा ने दंगल में अपने अभिनय से काफी प्रभावित किया था और आमिर ने भी उनकी खासी सराहना की थी। फातिमा इस बार अपनी लाल साड़ी की वजह से चर्चा में हैं। उन्होंने अपनी पिक् शेयर की है। हालांकि उनकी यह तस्वीर भी कुछ लोगों को पसंद नहीं आई है और कई कट्टरपंथी समूहों ने नकारात्मक कमेंट्स किए हैं। अच्छी बात यह है कि इस बार ज्यादातर लोगों ने उनकी इस पिक् को काफी पसंद किया है और उनकी

महसूस नहीं हुई। मैं ऐसा व्यक्ति नहीं हूँ जो किसी दूसरे एक्टर के काम को कम प्रशंसा करे। मैं हमेशा अच्छे एक्टरों के साथ काम करना चाहता हूँ। सिद्धार्थ ने आगे कहा, मेरे लिए फिल्म की कहानी सबसे ज्यादा जरूरी होती है। ब्रदर्स, अय्यारी जैसी फिल्मों में काम करने को लेकर मेरा विचार स्पष्ट था कि मेरे करियर में कुछ अच्छी कहानी वाली फिल्में भी शामिल रहें। सिद्धार्थ ने यह भी कहा कि वह अलग-अलग तरह की फिल्मों में काम करना चाहते हैं। उन्होंने कहा, यही समय है जब आप अपनी भूमिकाओं के साथ प्रयोग कर सकते हैं। मैं लाइमलाइट में आने के लिए फिल्में करने के बजाय अच्छी कहानी वाली फिल्में करना चाहता हूँ।



**अर्जुन कपूर के बाद संदीप और पिंकी फरार से परिणीति का फर्स्ट लुक आया सामने**

बॉलीवुड एक्ट्रेस परिणीति चोपड़ा और एक्टर अर्जुन कपूर इश्कजादे के बाद एक बार फिर बड़े पर्दे पर साथ नजर आने वाले हैं। इश्कजादे में इन दोनों की जोड़ी को काफी पसंद किया गया था। अब दोनों फिल्म संदीप और पिंकी फरार में साथ दिखाई देंगे। इस फिल्म से कुछ वक्त पहले ही अर्जुन कपूर के लुक को रिलीज किया गया था जो अलग लुक में दिख रहे थे। अब फिल्म से परिणीति



चोपड़ा का भी फर्स्ट लुक सामने आ गया है। फिल्म के फर्स्ट लुक में परिणीति एक कॉर्पोरेट महिला के रूप में नजर आ रही हैं। संदीप और पिंकी फरार के फर्स्ट लुक में परिणीति फॉर्मल ब्लैक स्ट्राइप

**मलयालम फिल्म से डेब्यू के बाद उर्वशी के साथ काम कर रही है नाताशा सूरी**

पूर्व मिस इंडिया वर्ल्ड नताशा सूरी मॉडल व अभिनेत्री उर्वशी रौतेला के साथ एक फिल्म की शूटिंग कर रही हैं। फिल्म का नाम अभी तय नहीं हुआ है। साल 2006 में मिस इंडिया वर्ल्ड का ताज जीतने वाली नताशा ने मलयालम फिल्म किंग लिथर से सिनेमा में बतौर अभिनेत्री डेब्यू किया था। नताशा ने आगामी कॉमेडी फिल्म बा बा ब्लैक शीप में भी काम किया है। इस फिल्म में अनुपम खेर, अरू कपूर और मंजरी फडनीस आदि कलाकार भी हैं। एक बयान के मुताबिक, फिल्म की शूटिंग शुरू हो गई है और इसे मुंबई और गोवा में फिल्माया जा रहा है। इस फिल्म के लिए नताशा ने कहा, मैं इस फिल्म



का हिस्सा बनकर बेहद उत्साहित हूँ। यह एक दिलचस्प कहानी है और मजबूत फिल्म का नाम किरदारों के साथ कॉमेडी से भरपूर है। मैं भविष्य में अलग-अलग भूमिकाएं निभाने का मौका मिलने की उम्मीद करती हूँ जिससे मैं अपनी एक्टिंग के टैलेंट को दिखा सकूँ। अजय लोहान के निर्देशन में बन रही इस फिल्म के सह-निर्माता महेंद्र धारीवाल हैं। बता दें कि अभिनेत्री उर्वशी रौतेला अभिनीत रोमांचक थ्रिलर हेट स्टोरी 4 भारत में 2 मार्च, 2018 को रिलीज होगी। उर्वशी ने अपने फैस को इस बात की जानकारी ट्वीट कर के दी थी।

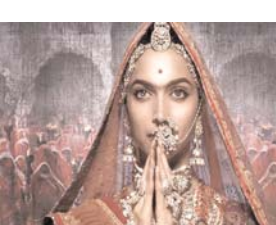
**कार्टून से बच्चों को शब्दों, वस्तुओं और अर्थों को सीखने में मदद मिलती है**

टीवी शो 'लाडो-वीरपुर की मर्दाना' में कानून की छात्रा का किरदार निभा रही अभिनेत्री अविा गौर का कहना है कि वह बच्चों द्वारा कार्टून देखे जाने के पक्ष में हैं क्योंकि वह इन्हें शिक्षाप्रद पाती हैं। अविा ने अपने बयान में कहा, 'बच्चों को दिन में आधे घंटे या एक घंटे कार्टून देखने देना चाहिए। इससे उन्हें विभिन्न शब्दों, वस्तुओं और अर्थों को सीखने में मदद मिलती है। कार्टून हमारे ज्ञान को भी बढ़ाते हैं। कार्टून हमें स्वस्थ रहने और चीजों को सहज रूप में लेने में मदद करते हैं।' अविा ने कहा कि ये शब्दावली में सुधार लाने और नए भाषाओं को भी सीखने में मदद करते हैं। अभिनेत्री का मानना है कि अन्य शो के मुकाबले कार्टून सुरक्षित, संतोषजनक मनोरंजन प्रदान करते हैं, जबकि दूसरे शो हिंसात्मक या तनावपूर्ण झूमा हो सकते हैं। अविा (20) ने बताया कि उन्हें 'शिन-चैन' देखना पसंद है।

शर्ट और उसके ऊपर ब्लैक ब्लेजर के साथ पेंसिल ब्लैक स्कर्ट में नजर आ रही हैं। इस फिल्म में एक ओर जहां अर्जुन एंग्री कॉप के रूप में दिखाई दिए हैं वहीं परिणीति का यह फॉर्मल लुक और दोनों की जोड़ी काफी दिलचस्प होने वाली है। बता दें, परिणीति फिल्मों में आने से पहले बैंकर रह चुकी हैं और उनका कहना है कि वह अपनी पर्सनल लाइफ के एक्सपीरियंस को अपने इस रोल के लिए इस्तेमाल करने वाली हैं। यशराज फिल्मस के बैनर तले बन रही यह फिल्म अगले साल अगस्त में रिलीज की जाएगी। फिल्म को दिबाकर बैनर्जी द्वारा बनाया जा रहा है। फिल्म में अर्जुन एक कॉप की भूमिका निभा रहे हैं और अपने इस किरदार के लिए उन्होंने दिल्ली में कई पुलिस ऑफिसर्स से मुलाकात की थी और अपने रोल में ढलने के लिए 10 दिनों तक काफी तैयारी की है।

**फिल्म पद्मावती के रिलीज का इंतजार नहीं कर सकते : दीपिका पादुकोण**

अभिनेत्री दीपिका पादुकोण का कहना है कि वह संजय ली ली भं साली निर्देशित फिल्म पद्मावती रिलीज होने नहीं कर सकती, इस फिल्म को वह हर किसी के साथ साझा करना चाहती हैं। वह यहां मुंबई में वैन ह्यूसेन एंड जीव्यू फैशन में एंटरटेनमेंट हिट्टी नाइट्स में शामिल हुईं। मीडिया से बातचीत के दौरान उन्होंने कहा, मैं बस इतना ही कहूंगी कि चाहे पोस्टर हो या फिल्म का गीत या ट्रेलर हो, सभी के लिए हमें लोगों का प्यार मिल रहा है। मुझे लगता है कि हम सब फिल्म को मिल रही प्रतिक्रिया से उत्साहित और अभिभूत हैं और हम इस फिल्म को हर किसी के साथ साझा करने का इंतजार नहीं कर सकते उन्हेने कहा, यह एक अद्भुत सफर रहा है और वास्तव में हम दिन गिन रहे हैं। हम फिल्म रिलीज होने का इंतजार नहीं कर सकते और हर किसी के साथ इस अनुभव को साझा करने के लिए इंतजार नहीं कर सकते। पद्मावती का करणी सेना और कुछ अन्य हिंदूवादी संगठनों ने इतिहास से छेड़छाड़ करने का आरोप लगाकर विरोध कर रहे हैं। उन्हें अदेशा है कि इस फिल्म में राजपूत रानी पद्मावती और अलाउद्दीन खिलजी के बीच प्रेम प्रसंग, और वह भी बढ़ा-चढ़ाकर दिखाया गया होगा। निर्देशक भंसाली हालांकि एक वीडियो जारी कर कह चुके हैं कि फिल्म में ऐसा कुछ नहीं है, जिस पर किसी को आपत्ति हो। यह फिल्म देखकर राजपूत समुदाय खुद पर गर्व महसूस करेगा। अफवाहों पर ध्यान न दिया जाए। भंसाली चाहे कितनी भी सफाई देते रहें, सेंसर बोर्ड के अध्यक्ष प्रसून जोशी उन्हें सम्मान की दृष्टि से देखें, लेकिन देश में अजब किस्म की जो राजनीति पनपी है, वह कला को कला के नजरिए से नहीं देखती, हंगांमा और दंगा-फसाद के मोके तलाशती रहती है। अगले महीने गुजरात में विधानसभा चुनाव होना है, इसलिए राजनीति करने वाले ऐसे मुद्दे का फायदा उठा लेना चाहते हैं। इस फिल्म में दीपिका के अलावा शाहिद कपूर और रणवीर सिंह भी हैं। अगर कला पर राजनीति भारी न पड़ी, तो यह फिल्म पहली दिसंबर को रिलीज हो जाएगी।



**'क्वीन' के रीमेक के लिए फिटनेस को बढ़ावा दे रहीं तमन्ना**

फिल्म 'क्वीन' के तेलुगु रीमेक में भूमिका निभा रही अभिनेत्री तमन्ना भाटिया फिल्म अपनी लुक को लेकर कड़ी मेहनत कर रही हैं। मूल फिल्म में जो किरदार कंगना रनौत ने निभाया था, वही किरदार इसके तेलुगु रीमेक में तमन्ना निभा रही हैं। 'क्वीन वन्स अगेन' नाम का यह रीमेक राष्ट्रीय पुरस्कार विजेता फिल्मकार नीलकांत द्वारा निर्देशित है। तमन्ना ने फिल्म में अपने किरदार की तैयारी के लिए पारंपरिक जिम को त्यागकर समुद्र तट पर प्रशिक्षण का निर्णय लिया। अभिनेत्री ने एक बयान में कहा, "यह गैर प्रदूषित वातावरण है और मुझे लगता है कि यह मेरे लिए समग्र रूप से चमत्कारिक साबित होगा। भारत में आमतौर पर मैं जो अभ्यास सप्ताह में तीन बार करती थी, फ्रांस में उसे एक सप्ताह में छह बार किया।"



उन्होंने कहा, "मेरे ट्रेनर को लगता है कि मुझे कुछ किलो कम करने की जरूरत है, इसलिए मैं रोजाना सुबह जल्दी उठती हूँ, जिससे इसे दो घंटे दे सकूँ। मैंने रस्सी कूदना शुरू किया है, इससे पहले मैंने ऐसा कभी नहीं किया।" तमन्ना का कहना है कि फ्रांस में उन्हें बहुत सकारात्मक अहसास होते हैं और यह जगह काफी 'सुरम्य' है। कंगना की 'क्वीन' वर्ष 2014 में रिलीज हुई थी। यह रानी नाम के किरदार की परिवर्तनकारी यात्रा पर आधारित थी।

**पालतू बिल्लियां आपको कट सकती हैं बीमार**

अस्पताल और घरों में रहने वाली बिल्लियों से पेट संबंधित समस्याएं इंसानों में हो सकती हैं। यह बात सामने आई है परेल स्थित जानवरों के कॉलेज द्वारा किए गए एक शोध में। शोध के अनुसार 72 प्रतिशत बिल्लियों के मलमूत्र से पेट से संबंधित बीमारियों को जन्म देने वाले एक या एक से अधिक पैरासाइट मिले हैं। जिससे इंसानों में पेट के साथ ही न्यूरोलॉजिकल इम्फेक्शन हो सकता है। यह शोध बॉम्बे वेटनरी कॉलेज और महागृष्ट एनिमल ऐंड फिशरी साइंस यूनिवर्सिटी के द्वारा किया गया है। शोध के अनुसार अगस्त 2012 से अक्टूबर 2012 तक परेल स्थित जानवरों के कॉलेज में भर्ती 72 बिल्लियों पर अध्ययन किया गया। अध्ययन में 52 (72% ) बिल्लियों के मल में इंसानों में पेट से संबंधित समस्या को जन्म देने वाले एक या एक से अधिक पैरासाइट होने की बात सामने आई। बॉम्बे सोसायटी फॉर प्रिवेंशन ऑफ क्रएलिटी टू ऐनिमल्स के प्रमुख डॉक्टर जे.सी. खन्ना ने कहा कि ऐसी कई बीमारियां हैं जो जानवरों से इंसानों में फैलती हैं। बिल्लियों के जरिए इंसानों में होने वाली पेट की समस्या इंसानों में देखी जा सकती है, हालांकि यह जानलेवा नहीं है। बचाव के



मद्देनजर पालतू बिल्लियों की साफ-सफाई का विशेष ध्यान देने के साथ ही उनकी बीमारियों की नियमित रूप से जांच करते रहना चाहिए। रिपोर्ट की मानें तो बिल्लियों के मल में 6 प्रकार के पैरासाइट पाए जाते हैं जिसके संपर्क में आने से बिल्लियां पालने वाले और उनके साथ अधिक समय बिताने वालों में पेट संबंधित समस्या हो सकती है। इतना ही नहीं यदि आदमी की रोगप्रतिरोधक क्षमता कम रही, तो वह अन्य घातक बीमारियों के चपेट में भी आ सकता है। संक्रामक रोग विशेषज्ञ डॉ. ओम श्रीवास्तव ने बताया कि उपरोक्त पैरासाइट लोगों को स्वास्थ्य संबंधित कई परेशानियां दे सकता है। इंसानों में यह पैरासाइट कभी बिल्लियों के मल मूत्र के संपर्क में आने से तो कभी अधिक समय तक उनके साथ समय बिताने से पहुंच सकता है। विशेषज्ञों की मानें तो जानवरों से इंसानों में होने वाली इस समस्या के पीछे रोग प्रतिरोधक क्षमता का मुख्य रोल है। अगर प्रतिरोधक क्षमता सही है तो ऐसी समस्याओं से बचा जा सकता है।

हमारे देश में आरती या भजन गाते समय ताली बजाने की जो प्रथा है वह वैज्ञानिक है और शरीर और स्वास्थ्य के लिए बहुत ही लाभदायक है। ताली बजाने से न सिर्फ रोगों के आक्रमण से रक्षा होती है बल्कि कई रोगों का इलाज भी हो जाता है। हाथों से नियमित रूप से ताली बजाकर कई रोग दूर किये जा सकते हैं। प्रतिदिन यदि नियमित रूप से कम से कम 1 या 2 मिनट ताली बजाई जाए तो फिर किसी प्रकार के व्यायाम या आसनो की जरूरत नहीं रहती। लगातार ताली बजाने से मानव शरीर में रोग प्रतिरोधक शक्ति की वृद्धि होती है जिससे शरीर रोगों के आक्रमण से बचने की क्षमता प्राप्त कर लेता है। एक्यूप्रेशर चिकित्सा विज्ञान की दृष्टि से देखा जाए तो हाथ की हथेलियों में शरीर के सभी आन्तरिक उत्सर्जन संस्थानों के बिन्दू होते हैं व ताली

**खाना - खजाना**

**काजू करी बनाने की विधि**



बर्तन में बटर डालकर गर्म करे और उसमें अदरक, लहसुन और प्याज का पेस्ट डाले 3 मिनट तक मिश्रण को तले अब मिश्रण में काजू खसखस और नारियल का पेस्ट डाले और तैयार मिश्रण को अच्छी तरह मिलाये बाद में उसमें लाल मिर्च पाउडर गरम मसाला और हल्दी पाउडर डाले मिश्रण को अच्छी तरह मिलाये और अब उसमें फ्रेश क्रीम दूध और नमक मिलायेमिश्रण को अच्छी तरह मिलाये और 2 मिनट तक तलते रहे और अलग रख दे अब एक कढ़ाई में तलने के लिये तेल डालकर गर्म करेअब गर्म तेल में काजू को तले और ग्रेवी तैयार करे ग्रेवी को अच्छी तरह मिलाकर उसे परोसे।

**पनीर कुल्चा बनाने की विधि**



मैदा 2 कप, नमक आधा छोटा चम्मच, दही 1 छोटा चम्मच, सोडा बाईकारबोनेट, मीठा सोडा खाने का सोडा एक चौथा छोटा चम्मच, चीनी 1 छोटा चम्मच, दूध आधा कप, स्टर्फिंग, पनीर घिसा हुआ 200 ग्राम, नमक स्वादानुसार, लाल मिर्च पावडर 1 छोटा चम्मच, चाट मसाला आधा छोटा चम्मच

**विधि**  
**स्टेप 1** मैदे को एक बाउल में लेंगे उसमें नमक दही खाने का सोडा चीनी और दूध डालकर नरम लोई गूंद लें।  
**स्टेप 2** थोड़े कपड़े से ढक कर एक घंटे के लिये रखें। ओवन को जितना गरम हो सके गरम करें। लोई के पेड़े बनाकर पाँच मिनट तक रहने दें। एक बाउल में पनीर नमक आधा छोटा चम्मच लाल मिर्च पावडर और चाट मसाला डालकर अच्छी तरह मिला लें।  
**स्टेप 3** लोई के हर पेड़े को बेलकर छोटी पूरी बना लें बीच में थोड़ा पनीर का मिश्रण रखें और किनारे साथ में लाकर गोल बॉल बना लें।  
**स्टेप 4** इन भरे हुए बॉलों को पाँच मिनट तक रखें। फिर हर बॉल को बेलकर छह इंच का कुल्चा बना लेंगे उन्हे बेकिंग ट्रे पर रखें सबपर थोड़ा हाथ फिराएँ और थोड़ा लाल मिर्च पावडर छिड़कें।  
**स्टेप 5** गरम ओवन में पाँच से सात मिनट तक बेक होने दें। हर कुल्चे पर थोड़ा मक्खन लगाएँ और गरमगरम परोसें।

**30 मिनट में तैयार होगा आपका डिनर बनाए सोई करी नूडल्स**

**सोई करी नूडल्स बनाने की विधि**



सबसे पहले एक बॉयल में गुनगुने पानी में नूडल्स को उबाल लें। वहीं साथ ही दूसरे बर्तन में तेल गरम करके उसमें अदरक मिला दें। 3 मिनट तक इसे भून लें। इसके बाद इसमें लहसुन और रेड करी पेस्ट मिला दें। फिर इसे 2 मिनट तक फ्राई कर दें। अब इसमें

कोकोनट मिलक और हल्का पानी मिला दें। जब यह हल्का गाढ़ा हो जाए तो इसमें बेल